

CARNE DE SOL CREMOSA

(Rodrigo Oliveira)



Rendimento: 1 porção para 5 pessoas

Tempo de Preparo: 1 hora

RECEITUÁRIO

| Seq | Ingrediente | Quantidade |
|-----|--------------------------------------|-----------------------------|
| 1 | Carne de sol ou charque (carne seca) | 600g |
| 2 | Requeijão (do mais cremoso) | 3 colheres (sopa) bem cheia |
| 3 | Leite | 2 xícaras (chá) |
| 4 | Sal a gosto | |

PREPARO

1 - Colocar a carne em uma panela de pressão, cobrir com água e levar ao fogo. Quando começar a apitar (pegar pressão), deixar por 30 minutos.

2 - Retire a pressão, desfie a carne com as mãos. Não utilizar processador ou liquidificador, pois altera o sabor da carne. Desfiando com a mão será possível remover as gorduras internas da carne, que são altamente prejudiciais à saúde.

3 - Em outra panela, misture a carne, e os demais ingredientes e leve ao fogo alto até começar a ferver.

4 - Quando começar a ferver, baixe o fogo, e deixe ferver até engrossar o caldo. Não precisa colocar amido ou outro encorpante, pois o fogo baixo se encarrega de tudo.

Mexa com frequência para evitar que crie crostas de queimado no fundo da panela, o que dará um gosto terrível na comida.

O fogo baixo é primordial, pois fará evaporar a água do leite e da carne, além de encorpar o requeijão.

5 - Depois de pronto pode ser misturado a uma macarronada, feijão de corda verde cozido ou com **Pão Delícia** ou pão brioche.



FOTOS



Figura 1



Figura 2